PSY

241 668

20 признаков, что пора заканчивать отношения

Большинство людей предпочитают игнорировать или даже отрицать тот факт, что в их отношениях с партнером что-то пошло не так. Помогает ли этот метод? Конечно, нет. Это все равно что заметать грязь под коврик: рано или поздно мусора станет так много, что не замечать его не получится.

Кризис отношений | Мужчина и женщина

Новые отношения — старые проблемы: как разорвать замкнутый круг 15 024

«Любимый часто гуляет до утра, а я переживаю. Что делать?» 25 605

3 уровня финансовых отношений — проверьте вашу пару 9 875

Когда мы влюбляемся, то нередко теряем себя, растворяясь в партнере. Следует помнить, что проявлять любовь к другому можно и нужно, не отказываясь от себя. Проверьте, есть ли какие-то из этих признаков в ваших отношениях. Если да, то это значит лишь одно — пора собирать вещи и уходить.

1. Вы начали сомневаться в собственной ценности. Такого чувства быть не должно, ведь любящий партнер будет поддерживать в вас ощущение, что вы лучше всех.

2. Партнер часто вас в чем-то обвиняет. Если он считает вас первопричиной любых проблем в отношениях и в его жизни в целом, это говорит лишь об одном — он не способен признать и взять на себя ответственность за свои же ошибки. Вы же не обязаны вечно играть роль виновного и исправлять их за него.

3. Вы постоянно ссоритесь. Конфликты, конечно, могут возникать и в счастливых отношениях. Но если боевые действия не прекращаются даже на день, подумайте, каковы шансы, что вы действительно будете счастливы в будущем. И ни в коем случае не путайте скандалы со страстью.

4. Вы не можете быть собой. Вы не должны запрещать себе что-то, чтобы партнер любил вас. Если он не может принять вас как такой, какая есть, возможно, он вас не заслуживает.

5. Вам приходится извиняться за партнера. Защищать любимых — естественно и нормально, а вот постоянно придумывать оправдания их плохим поступкам — нет.

6. Вы часто гадаете, не злится ли на вас партнер. Тревога за отношения не пойдет никому на пользу. Если вы задаетесь вопросами «Он на меня сердится?», «Ну что я опять сделал не так?», отношения далеки от здоровых.

7. Отношения плохо сказываются на работе. Поддерживать контакт в течение рабочего дня нормально. Ненормально, если партнер продолжает писать и названивать, зная, что вы заняты или сидите на важной встрече.

8. Близкие считают, что вы стали непохожи на себя. Родственники и друзья замечают изменения в нас быстрее, чем мы сами. И если все твердят, что вы меняетесь не в лучшую сторону, нужно подумать. Возможно, причина перемен в вашем партнере.

9. В отношениях нет доверия. И неважно, кто из вас кому не доверяет. Отсутствие доверия испортит любые отношения.

10. Мысль о расставании приносит облегчение. Безусловно, всем иногда хочется побыть в одиночестве или провести время с друзьями. Но если без партнера вам лучше, чем с ним, то расставание будет верным выбором.

11. Вы не чувствуете себя в безопасности. Неважно, постоянное ли это ощущение или возникало только пару раз. В отношениях вы никогда не должны чувствовать себя под угрозой.

12. Вы плохо влияете друг на друга. В стоящих отношениях партнеры вдохновляют друг друга, помогают стать лучшей версией себя. Если вы оба (или один из вас) нажимаете на точки, пробуждающие в другом монстра, вряд ли из этого выйдет что-то хорошее.

13. Вы понимаете, что могли бы быть счастливее. Возможно, предыдущие пункты не имели к вам отношения. Но если чувствуете, что не очень-то счастливы, или думаете, что заслуживаете большего, стоит ли оставаться?

14. Партнер ставит вам ультиматумы. Например, угрожает разрывом, если не сделаете чего-то или, наоборот, сделаете. Это примитивная манипуляция, которая значит, что партнер не уверен в себе и пытается вас контролировать.

15. Потребности партнера стали важнее ваших. В здоровых отношениях желания и потребности партнеров имеют равное значение — здоровые отношения не могут вертеться вокруг одного человека. Если партнер не готов идти на компромиссы и учитывать ваши желания, о равенстве и уважении речи не идет.

16. Вы боитесь высказывать мысли вслух. Потому что партнер обидится, разозлится или покинет вас. Но вы имеете право говорить о том, что чувствуете и чего хотите. И если вас останавливает страх, подумайте, действительно ли вы хотите быть с таким человеком?

17. Вам приходится просить разрешения. Учитывать чувства и желания партнера при принятии решений абсолютно нормально и даже правильно. Но партнер не может быть тем, кто разрешает или запрещает вам что-то. Итоговое решение все равно должно быть за вами.

18. Вы перестали общаться с друзьями и родными. Или стали общаться с ними меньше. Если вы инвестируете все время и силы только в общение с одним человеком, вы потеряете всех, кто вас любит.

19. Отношения напоминают качели. То хорошо, то плохо, то прекрасно, то отвратительно. Может показаться, что так вы никогда не заскучаете, но на деле это закончится «расшатанной» психикой или нервным срывом. Здоровым отношениям нужна стабильность, а не качка.

20. Вы чувствуете себя в тупике. Если вы не уходите, потому что боитесь, что останетесь одна или не найдете никого лучше, значит, точно пора уходить. Хотя бы для того, чтобы поработать над самооценкой и развить любовь к себе.

Читайте нас во Вконтакте, чтобы оставаться в курсе событий

Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. Когда любовь прошла: как разойтись по-хорошему
2. «Мужчина зарабатывает меньше меня»: пора расходиться?
3. Дважды в одну реку: стоит ли восстанавливать отношения
4. Секс с бывшим: 6 моментов, о которых стоит подумать
5. «Громко ссоримся и страстно миримся»: почему в зависимых отношениях хороший секс?

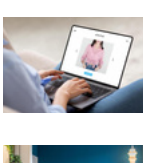
ТЕКСТ: Полина Франке

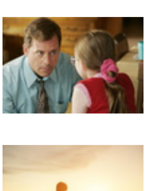
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

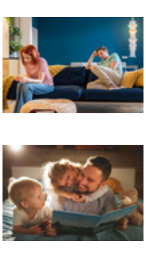
НОВОЕ НА САЙТЕ

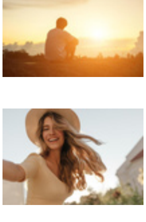
Как работает групповая психотерапия и где найти группу поддержки

Дом Ракицкого в Тарусе: новая точка притяжения в Калужской области


Дофаминовая мода: почему удовольствие от покупок вещей исчезает так быстро


Любимый ребенок в семье: почему одни дети родителям ближе, чем другие

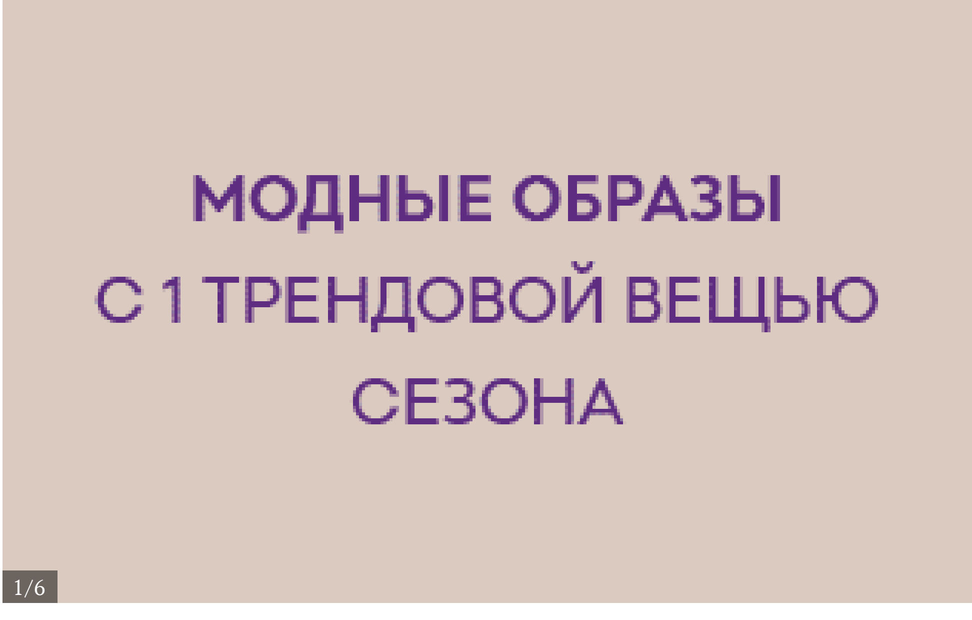

«Скрипя зубами, принял обратно бывшую жену — а она начала странно себя вести»


«Страдаю, что пока один: у меня не было отношений. Как найти девушку?»

Будет ли он хорошим отцом? Можно узнать, посмотрев на его шею!

7 шагов, которые помогут сохранить в себе женщину

Спецпроекты



1/6

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку

Введите вашу эл. почту

ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

О проекте · Реклама на сайте · Реклама в журнале · Пользовательское соглашение

Политика использования cookies · Правила участия в конкурсах · Глоссарий · Вопрос эксперту

Проекты психологии · Все темы · Техподдержка

SHKULEV MEDIA HOLDING
women's network

Woman.ru · wday.ru · mydecor · Starhit · marie claire · PSYCHOLOGIES · the girl · PARENTS

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)

Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»

Главный редактор: Акулиничев А. С.

Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.